

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Hampir dapat dipastikan, makanan sehari-hari orang Indonesia mengandung garam. Namun, garam merupakan salah satu bahan pangan yang harus dikurangi jika seseorang ingin terhindar dari hipertensi (darah tinggi). Meski masyarakat paham akan hal itu, sayangnya konsumsi garam di masyarakat Indonesia masih terbilang tinggi yaitu mencapai 15 gram per hari dari yang dianjurkan 6 gram atau sekitar 1 sendok teh per hari (Kemenkes RI 2009) . Permasalahan yang sering terjadi pada penderita hipertensi ketidak patuhan pasien dalam menjalani pola makan (Ahmad 2011). Organisasi kesehatan dunia (WHO) mencatat pada tahun 2012 penderita hipertensi sejumlah 839 juta kasus dan diperkirakan pada tahun 2025 akan terjadi peningkatan menjadi 1,15 milyar atau sekitar 29% dari jumlah penduduk dunia, berdasarkan jenis kelamin didapatkan penderita hipertensi pada perempuan 30% lebih tinggi dibandingkan pada laki-laki 29% (Triyanto 2014). Prevelensi hipertensi di Indonesia pada tahun 2013 sebesar 26,5% dari populasi usia 18 tahun ke atas dan provinsi Jawa timur mempunyai prevelensi sebesar 37,4% yang mempunyai angka lebih tinggi dari angka nasional (Riskesdas 2013). Hampir seperempat (24,5%) penduduk Indonesia usia di atas 10 tahun mengonsumsi makanan asin setiap hari, satu kali atau lebih (Riskesdas 2007).

Gaya hidup sering menjadi faktor resiko bagi timbulnya penyakit hipertensi pada seseorang. Diantaranya seperti faktor kebiasaan kurang mengonsumsi sumber makanan yang mengandung kalium sehingga mengakibatkan jumlah natrium menumpuk dan akan meningkatkan resiko hipertensi (Junaedi, sufrida, & gusti, 2013). Ketidakpatuhan yang menjadi masalah utama yang sering muncul pada penderita hipertensi. Pola makan sehari-hari penderita sering mengonsumsi makanan yang seharusnya dibatasi seperti makanan yang mengandung banyak garam, gorengan dan jeroan. Saat memasak

penderita masih menggunakan garam dan penyedap rasa, karena penderita merasa hambar dengan makanan tanpa garam. Saat mengonsumsi makanan tinggi garam penderita sering mengeluh merasakan sakit pada sendi, tekanan darah semakin meningkat, mata kabur, dan nyeri dada.

Berdasarkan pola makan setiap hari dikonsumsi penderita yaitu makanan yang seharusnya dibatasi sehingga Ketidakpatuhan pola makan pada penderita hipertensi menjadi masalah utama yang dapat menyebabkan ; serangan jantung, gagal jantung, stroke (serangan otak), gagal ginjal dan penyakit vaskular primer lainnya (Medikoputro 2008). Penyakit hipertensi merupakan penyakit kronis dengan karakteristik tekanan darah cenderung naik turun dalam waktu lama, sehingga diperlukan pengobatan yang lama bahkan seumur hidup. Dukungan keluarga sangat di butuhkan untuk membantu mengatasi hipertensi. Beberapa alasan ketidak patuhan penderita hipertensi dalam pengobatan adalah kebosanan minum obat karena tekanan darah masih naik turun. Terkadang akibat diet rendah lemak dan garam bagi penderita hipertensi menyebabkan anggota keluarga lain merasakan tidak enak dalam menu makanannya. Keberhasilan tindakan pencegahan dan kekambuhan di pengaruhi oleh kepatuhan penderita hipertensi dalam mengontrol diet dan tekanan darah. *Healthy people 2010 for hypertension* menganjurkan perlunya pendekatan yang lebih komprehensif dan intensif guna mencapai pengontrolan tekanan darah secara optimal.

Beberapa cara dapat di lakukan di antaranya dengan mempertahankan berat badan dalam rentang normal. Mengatur pola makan, antara lain dengan mengonsumsi makanan berserat, rendah lemak, dan mengurangi garam. Adapun jenis makanan yang harus di hindari ataupun di batasi oleh penderita hipertensi yaitu, Makanan yang berkadar lemak jenuh tinggi (otak, ginjal, paru, minyak kelapa), Makanan yang di olah dengan menggunakan garam natrium (*Biscuit, crackers*, keripik, dan makan asin lainnya), Makanan dan minuman dalam kaleng (sarden, sosis, korned, sayuran serta buah-buahan dalam kaleng), Makanan yang di awetkan (dendeng, asinan sayur/buah, abon, ikan asin, pindang, udang kering, telur asin, selai keju) dll. Di Indonesia terutama di kota-kota besar terdapat pola makan yang mengarah pada makanan cepat saji dan di awetkan yang

diketahui mengandung garam tinggi, lemak jenuh, dan rendah serat (Ip.Suiraoka 2012). Olahraga teratur sedapat mungkin untuk mengatasi stress dan emosi, hentikan kebiasaan merokok, hindari minuman beralkohol. Periksa tekanan darah secara berkala; dan bila di perlukan agar mengonsumsi obat-obatan penurun tekanan darah sesuai saran dokter.

1.2 Rumusan masalah

Bagaimana gambaran ketidakpatuhan pola makan pada pasien hipertensi?

1.3 Tujuan penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi tentang ketidakpatuhan pola makan terhadap pasien hipertensi.

1.4 Manfaat penelitian

1. Bagi Klien

Penelitian ini dapat diharapkan menjadi masukan sehingga dapat membantu peningkatan dan kesehatan klien dalam pemberian diet pola makan dan dapat meningkatkan hubungan antara klien dengan keluarga.

2. Bagi Puskesmas

Manfaat ini bagi puskesmas adalah untuk bisa meningkatkan lagi pelayanan dalam memberikan terapi diet pola makan, dan dapat meningkatkan hubungan antara penderita dengan petugas kesehatan dalam memberikan terapi diet untuk penderita hipertensi dan bisa meningkatkan kestabilan kerja perawat di puskesmas yang bersangkutan.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Manfaat penelitian ini bagi instiuisi adalah sebagai bahan untuk meningkatkan pengetahuan tentang bagaimana pentingnya pola makan terhadap pasien hipertensi dan sangat penting untuk mengurangi resiko angka terjadinya komplikasi pada organ tubuh dari penderita.

